

# はりきゅって ボランティア！

府民交流フェスタ

令和五年十一月三日（木・祝）

快晴の空の下、京都府立植物園大芝生広場を中心には府民交流フェスタが開催され、当会では鍼ケア体験ブースを設置し来訪者の方々に円皮鍼（丸い粘着シートの中央に小さなハリの付いた物）と皮膚を擦る鍼といわれる擦過鍼を行いました。京都市府内、近畿圏や四国徳島県等から計1,600名の方に体験して頂きました。昨年の同フェスタで体験された方のリピートから始まり、鍼灸未体験で興味があるからと言つた方や知人に体験して良かつたと勧められた方等多数来場され、一時は行列が出来る盛況となりました。

アンケートでは体験して頂いた方の9割以上が良かつた、とお答え頂きましたが、今までに鍼灸施術を受けたことがある方が4割に満たず、鍼灸について「痛い、熱い」のイ

京都マラソンランナークラブ  
令和六年一月十八日(日)

令和六年二月十八日(日)

メージ以外にも、どういうときには施術を受けたら良いのか分からなかつた、自宅や職場近くの鍼灸院を知りたいといつた声を多く伺い、鍼灸に対する隠れた需要の多さを感じ、その掘り起こしに更なる意欲を掻き立てられました。

る「みやこめつせ」にて（公社）京都府鍼灸マッサージ師会と共同でランナーケアブースを設置し、走り終えたランナーに、当会は鍼体験施術を行いました。

ブースには150余名の方が来られ、当会から6名・京都府鍼灸マッサージ師会から4名

気温約12度と、とても2月の京都とは思えない暖かなたけびしスタジアムをスタート、平安神宮前をゴールに京都マラソン2024が開催されました。当会は、ゴール地点近くにあ



「これだけ楽になつたら来調  
の大坂マラソンも頑張れます」  
という声を数多く頂きました。  
中には施術した鍼灸師に「今

の計10名が担当しました。普段から健康への関心が強く、身体のケアについても意識の高いランナー達ですが、病院や整骨院には通院しても鍼灸は経験が無いという方が多く、体験後「鍼でこんなに身体が楽になるとは驚きました」

後も通いたいから」と場所を尋ねる方もあり、体験された方々の笑顔から施術する私達も意欲活力を頂いた一日でした。  
ブース開設時間の4時間はあつという間で、施術した鍼灸師、そしてスタッフとして協力してくれた鍼灸学校の先生さん達の顔も笑顔に満ちた、有意義な時間となりました。今後ともイベントへの積極的な参加によつて鍼灸を強くアピールして参ります。



はりきゅつてこやましゆう

令和6年  
春号

# 養生が次の地域コミュニティの基盤になる二 「春の養生」

令和6年4月1日

東洋医学では、季節を分ける節分以降の2月4日から春が始まります。春は冬の間、硬く冷え切った土を耕し、種が育ちやすい柔らかい土（環境）を準備する時期になります。そのため、春の養生としては、身体を緩めるケアがとても大切です。

具体的には、身体と脳を緩めることです。例えば、特定の筋肉が硬い場合は、ストレッチなどで硬くなっている筋肉を緩めることが大切です。なお、ストレッチにはラジオ体操のように動きを伴う動的ストレッチと、柔軟体操のように筋肉をゆっくりと伸ばす静的ストレッチがあり、動的にする際に、静的ストレッチは整理体操など身体をOFFにする際に用いられます。春の養生では静的ストレッチが特に有効です。

他方、脳を緩める方法としては五感を刺激することが大切です。きれいな景色をみたり、心地よい音楽を聴いたり、好きなにおいを嗅いだり、おいしいものを食べたり、身体を触ることが必要となります。そのため、お花見に出かけてきれいな景色をみ

たり、花のにおいを嗅いだり、旬の食材を食べることが大切です。ただし、脳を刺激する際、刺激が過剰になると逆に脳を興奮させてしまい、脳を緩めることができないため、心地よいという感覚を感じることができます。

この季節の過ごし方は、次に訪れる夏の季節の過ごし方に大きく関係してきます。夏は、苗を植え、根付かせる時期です。そのためにも、春はしっかりと身体や脳を緩めることで、夏から始まる苗が育つような環境を作るようになります。

なお、季節に合った養生や自分自身に必要な養生はわかりにくいものです。そこで、身体をアクセサ（頑張りすぎ）、ガソリン（生活習慣の乱れ）、エンジン（体力低下・加齢）の3タイプに分類し、そのタイプに合った季節の養生を紹介する体調管理アプリ「YOMOGI+」を無料で配布しています。興味がある方は、以下のURLからアクセスし、登録してください。

「YOMOGI+」  
<https://yomogi.good-health-comm.com/login/>

明治国際医療大学鍼灸学部  
学部長 教授 伊藤和憲 鍼灸学博士

口腔粘膜の炎症による口内炎。その原因は、疲れ・ストレス・偏食・睡眠不足・ビタミン不足・アレルギー・ウイルス感染等々です。睡眠をたっぷりとりましょう。

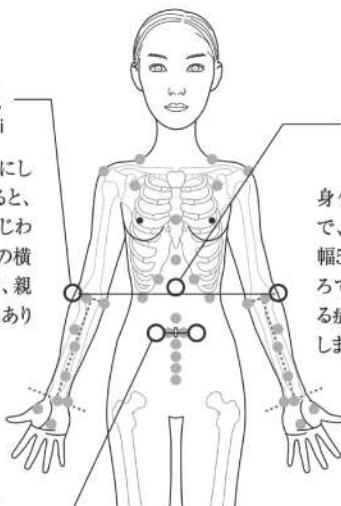
ツボの豆知識

## 口内炎・口角炎 Inflammation of the mouth

How to Care

曲池  
Kyokuchi

手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができる。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。



中脘  
Chukan

身体の中心線上で、おへそから指幅5本上がったところです。胃に関する症状全般に活用します。

まずはこのツボからツボを探す目安

大椎  
Daitsu

頭を前に倒し首の付け根に突き出る骨を確認します。その真下の圧痛点。

合谷  
Gokoku

手のひらを上にして、軽く手を握った時に、中指の先端が手のひらにあたるところです。

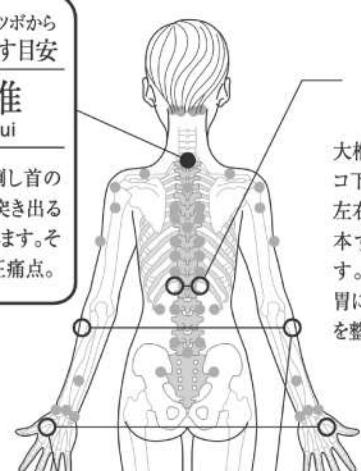
劳宮  
Rokyu

おへその両わき外側へ指幅3本ずれたところです。



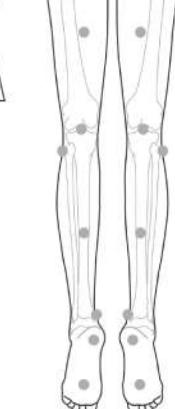
胃俞  
Iyu

大椎から背骨を12コ下がり、そこから左右外側へ指幅2本ずれたところです。名前のとおり、胃に気を注ぎ調子を整えるツボです。



手三里  
Tesanri

肘の内側にできる曲がりじわの親指側の先端から手先に向かって指幅3本移動したところにあります。痛みをやわらげ、胃腸の諸症状およびできものに活用します。



# 益軒先生の

## 健 康 指 南

卷第三 飲食上より

その  
50

『養生の術』

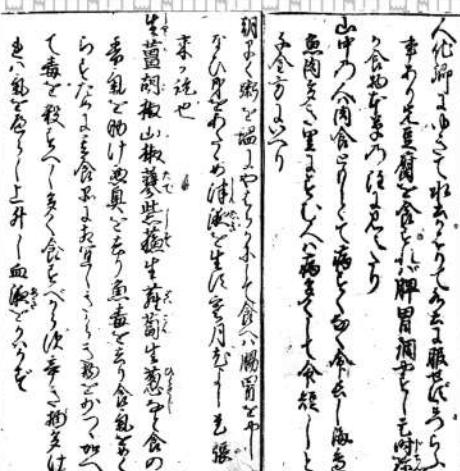


貝原益軒像(貝原家ご所蔵)

文化九年版養生訓の表紙  
(中村学園大学三成助教授所蔵)

令和6年4月1日

はりきゅっていきましょう！



正徳版養生訓 第三巻 (九州大学医学図書館所蔵)

（食後すぐ）力仕事をしてはいけない。急いで道を歩くのはいけない。また馬を走らせるのはいけないのである。

(養生訓 卷第三終)

中村学園大学校訂テキスト

貝原益軒・養生訓 デジタル版 貝原篤信編より

73 講義

74 食後の力仕事

家にいるときは、飲食の度合に気をつけるには料理や煮えたがりなどがある。しかし、馬をはせ、高きにのぼり、ついつい食べすぎてしまう。客になればたとえば、とにかく飲食の節度を慎まなければならない。

(養生訓 卷第三終)

(373) 我が家にては、飲食の節慎みやすいし、他の饗席にありては烹調・生熱の節我心にかなはず。さい品多く過やすし。客となりては殊に飲食の節つつしむべし。

（公社）京都府鍼灸師会

● 三七三・三七四

## 現代の鍼灸

わが国は世界一の長寿国となりましたが、その反面、高度医療による人間性の問題、医療費の高騰、薬の副作用など、現代医療も新たな問題に直面しています。こうした背景から、いま東洋医学が自然に則した医療として見直されています。また、WHO（世界保健機関）においては、1989年世界会議の席上、鍼灸を全世界に積極的に普及させることが提唱されるなど、今や鍼灸は東洋のみならず全世界、全人類の医療としてはばたこうとしています。



鍼  
灸  
の  
す  
す  
め

# 鍼灸東洋医学

## 春の養生

現存する中国最古の医学書とされている黄帝内經の素問編「四氣調神大論」には、春夏秋冬にはそれぞれ「生」「長」「收」「藏」の性質があり、春の「生」という気に応じた春の気を養う方法は少し早起きし、庭に出てゆったりと散歩をし、髪を解きほぐし、体をゆつたりさせ生き生きと生活することで、これに背くと少陽が発生できず肝気が内にこもってしまい、夏になつて変じて寒性の病を生じ、夏の盛長の気に適応するという能力を減少させてしまうと記されています。

では、春の気を活発にさせる食養生について考えてみましょ。五行色体表によると春が属する「木」では、臓を養う味である「五宣」において「苦」とされています。これは、この時期が旬である、セリ・わらび・土筆・うど・ふきのとう・菜の花・筍・わけぎ・キヤベツなど农作物に通じる味で、たいへん理にかなっていますね。

山菜類は、手に入つたとしてもあく抜きなど手間がかかるものが多いので、セリや菜の花な

どの食材に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

実は先日、東北大学での研修のために宮城県仙台市を訪れる機会があり、そこで地元名物の「せり鍋」を食べる機会がありました。それに使われるセリは根っこ（！）も捨てずに食べるのがスタンダードのようで、歯触りが良くてたいへん美味でした。出汁は店によつて鶏ガラや鰹節、昆布などいろいろとあり、醤油ベースの味付けが基本で、具材は鶏肉や鴨肉、ネギ、ゴボウなどを加えていただくそうです。セリは地域によっては少々高級食材になりますが、ぜひご家庭でも試してみてください。

（参考）「ウィキペディア」、「東洋医学健康会のブログ」（アメブロ）、「東京栄養士薬膳研究会」（公社）日本鍼灸師会メールマガジンNo.190  
2022年2月19日発行より抜粋



メールマガジン用QRコード

（公社）日本鍼灸師会では広くどなた様にも鍼灸東洋医学に関する情報メールマガジンの受信をお薦めしております。  
無料購読登録は（公社）日本鍼灸師会のホームページ <http://www.hanikuuro.jp/> もしくはQRコードから。

異常に暖かだつた2月に比して3月は寒の戻りが多く、桜もここへ来て足踏みをしている感じですが、本号が出版される頃にはきっと咲き誇つていることでしょう。さて、世間では日経平均株価が市場最高値を更新し、春闘の結果は上々、満額超過の回答まで出、ついに17年間続いたマイナス金利政策も解除と、桜の木の下は大いに盛り上がり、久方ぶりの我が世の春を実感満喫される方も多いくことでしよう。しかし筆者にはいずれも無関係。おまけに杉花粉もさることながら、ヒノキ科花粉に対してのアレルギー反応がきつく、もう何よりもこの時期桜を見に出掛けようと言ふ気にならないにいますが、今年はそれに加えてコロナ後そして円安での観光客の多さに気負され、益々足が遠のくばかりです。「人の行く裏に道あり花の山」と開き直るばかり也。

## 編集後記

# 健康雑学

## 「糖質疲労」

「食後高血糖」と「血糖値スパイク」という言葉をご存じでしょうか?「食後高血糖」というのは、文字どおり食後の血糖値(正常140mg/dl未満)が高いことで食後は誰でも血糖値はある程度上がるのですが、その上がり幅が大きいのが「食後高血糖」です。食後高血糖は、その後、遅れて分泌されるインスリンというホルモンの影響で、急ブレーキのように血糖値が急峻に下がるという現象に続きます。この血糖値が急激に上がって、その後急峻に降下する様を「血糖値スパイク」と呼びます。

食事の後、しばらくして眠い、だるい。または、十分に食べたはずなのにすぐに小腹が減る、集中力が途切れる、イライラする、首の後ろがズんと重くなる——「糖質疲労」と名づけたこの様々な症状は、先の「食後高血糖」と「血糖値スパイク」の影響で生じているということです。

糖質疲労の段階ではまだ病気とは言えず、いますがにお薬を飲む必要があるわけではありませんが、放置しておくと、いずれドミノ倒しのように糖尿病・肥満・高血圧症・脂質異常症に至る可能性があります。空腹時血糖値が異常となる10年ほど前から、食後高血糖が生じていることが報告されています。

山田悟：北里大学北里研究所病院副院長、糖尿病センター長東洋経済ONLINE 2024年3月9日版より抜粋編集

公益社団法人 京都府鍼灸師会 会誌

「はりきゅっていきましょう！」 令和6年 春号

発行 令和6年4月

発行所 公益社団法人 京都府鍼灸師会

発行者 森岡 正和

編集者 岡田 高・岸本 敬司

〒602-8147

京都市上京区葭屋町通櫻木町下ル直家町215-5

TEL 075-801-2957 Fax 075-841-0200

E-mail: [kyotofushinkyushikai@gaea.ocn.ne.jp](mailto:kyotofushinkyushikai@gaea.ocn.ne.jp)

URL: <http://www.kyoto-shinkyu.jp/>